

Historic, Archive Document

Do not assume content reflects current scientific knowledge, policies, or practices.

(Finnish)

4

Distributed by the

U. S. FOOD ADMINISTRATION

HENRY B. ENDICOTT, Food Administrator, Massachusetts.

Valitkaa ruokanne viisaasti Tutkikaa näitä 5:tä ruokaryhmää.

Kaikki ruoka mitä te syötte voi panna yhteen näihin ruokaryhmiin. Jokainen ryhmä antaa jotain erikoista ravinto-ainetta ruumiillenne. Teidän pitäisi valita jotain ruokaa jokaisesta näistä ryhmistä joka päivä.

1. KASVIKSET JA HEDELMÄT.
2. MAITO, MUNAT, KALA, LIHA, JUUSTO, PAVUT, HERNEET, MAAPÄHKINÄT (Peanuts)
3. RYYNIT—MAISSI, KAURA, RIISRYYNI, LEIPÄ, JA NIIN EDESPÄIN.
4. SOKERI, SIIRAPPI, HYYTELÖ, HUNAJA, Y. M.
5. RASVAT — VOI, MARGARIINI, PUUVILLASIE-MEN-ÖLJY, RUOKAÖLJY, RASVA, TALI.

Te voitte vaihtaa yhden ruuan toisella samasta ryhmästä. Esimerkiksi, kaurapuuroa voi käyttää eli kauroja vehnän sijasta, ja munia eli papuja lihan sijasta; mutta kauraa ei voi käyttää maidon sijasta. Käyttäkää kumpaakin kauraryyniä ja maitoa.

TE TARVITSETTE JOTAIN RUOKAA JOKAISESTA RYHMÄSTÄ JOKA PÄIVÄ —ÄLKÄÄ SIVUUTTAKO YHTÄÄN.

TÄSSÄ ON SYYT, MIKSI TE TARVITSETTE NÄMÄ VIISI RUOKA-RYHMÄÄ.

HEDELMÄT JA KASIKSET varustavat muutamia aineita, josta ruumiinne on tehty ja pitävät sen monet eri osat työssä täsmällisesti. Ne estävät huonon ruuansulatuksen, joka tuottaa päänskipua ja tekee tylsämieliseksi. Syökää niitä silloin kuin niitä saa, mutta muistakaa, että halvemmat hedelmät ja kasvikset ovat monta kertaa yhtä hyviä kuin kalliimmatkin.

MAITO, MUNAT, KALA, LIHA, HERNEET, PAVUT— Nämä auttavat ruumiin kasvamisessa ja vahvistumisessa ja uudistavat niitä paikkoja, jotka ovat huonontuneet. Tämä on niiden suurin työ. Kuivalut herneet ja pavut ovat hyviä ruokia lihan sijasta aikoinaan, mutta älkää jättäkö toisia ruokia pois kokonaan. Maito on kaikista tärkeintä. Ostakaa edes paimi joka päivä jokaiselle perheen jäsenelle. Ei mikään muu ruoka voi ottaa sen sijaa lapsille. Säästäkää lihassa, jos teidän täytyy, mutta älkää maidossa.

RYYNIT — Leipä ja aamiais-ruuat. Nämä ruuat lämmittävät ruumista, että voitte työnne tehdä, samalla tavalla kuin gasoliini auton koneessa saa sen liikkumaan. Tämän te voitte ajatella näiden ruokain suurimmaksi työksi. Ja nämä ovat aina melkein halvemmat lämpö-aineet. Ja ne antavat ruumiille kasvatus-aineita.

Älkää luulko, että vehnäleipä on ainoa ruoka. Hallitus pyytää meidän säästämään vehnäjauhoja, että sitä voidaan lähettää Eurooppaan sotilaspojillemme ja liittolaisillemme. Koettakaa Etelän maissileipää ja antaa Etelän asukasten koettaa kauraryyniä. Kaikista hauskinta keittäessä on aina koettaa valmistaa uusia ruoka-lajeja. Kuinaryni putinki on hyvää. Katsokaa lehdistä No. 6, niin löydätte siitä valmistamis-ohjeet.

Sokeri ja siirappi ovat lämmitys-aineita myöskin ja ne antavat makua toisiin ruokiin. Ne ovat tarpeellisia ruokia, mutta paljon on niitä, jotka syövät enemmän kuin tarpeellista ineliä ruokia. Imelät hedelmät tietysti sisältävät paljon sokeria ja ovat parempia lapsille kuin makeiset (candy).

Rasva on lämmitysainetta ja ne jotka tekevät kovaa ruumiillista työtä, tarvitsevat sitä. Kalliit rasvat eivät ole yhtään parempia kuin halvematkaan. Käyttäkää paistetun ilhan rasvaa ja älkää antako lihämiehen pitää rasvaa siitä lihasta, minkä ostatte. Se kuuluu teille. Lapset tarvitsevat voirasvaa, antakaa sitä maidossa eli voissa.

HERE ARE THE REASONS WHY YOU NEED THE FIVE GROUPS.

FRUITS AND VEGETABLES furnish some of the material from which the body is made and keep its many parts working smoothly. They help prevent constipation which gives you headaches and makes you stupid. The kinds you choose depend upon the season, but remember that the cheaper ones are often as valuable as the more expensive.

MILK, EGGS, FISH, MEAT, PEAS, BEANS—These help build up the growing body and renew used-up parts. That is their main business. Dried peas and beans make good dishes to use in place of meat part of the time, but don't leave out the other foods entirely. Milk is the most important. Buy at least a pint a day for every member of your family. No other food can take its place for children. Save on meat if you must, but don't skimp on milk.

CEREALS—Bread and breakfast foods. These foods act as fuel to let you do your work, much as the gasoline burning in an automobile engine makes the car go. This you can think of as their chief business. And they are usually your cheapest fuel. Besides, they give your body some building material.

Don't think that wheat bread is the only kind of cereal food. The Government asks us to save wheat to send abroad to our soldiers and the allies. Let the North try the Southern corn bread and the South the oatmeal of the North. Half of the fun of cooking is in trying new things. An oatmeal pudding is delicious. See Leaflet No. 6 for the recipe.

Sugar and syrups are fuel, too, and they give flavor to the other foods. They are valuable foods, but many people eat more of them than they need. Sweet fruits, of course, contain much sugar and are better for the children than candy.

Fat is fuel—Some is needed especially by hard-working people. Remember that expensive fats are no better fuel than cheap ones. Use drippings. Don't let your butcher keep the trimmings from your meat. They belong to you. Children need some butter fat. Give it to them in plenty of whole milk or in butter.

Choose Your Food Wisely

Study These Five Food Groups

Every food you eat may be put into one of these groups. Each group serves a special purpose in nourishing your body. You should choose some food from each group daily.

1. VEGETABLES AND FRUITS.
2. MILK, EGGS, FISH, MEAT, CHEESE, BEANS, PEAS, PEANUTS.
3. CEREALS—CORN MEAL, OATMEAL, RICE, BREAD, ETC.
4. SUGAR, SYRUPS, JELLY, HONEY, ETC.
5. FATS—BUTTER, MARGARINE, COTTONSEED OIL, OLIVE OIL, DRIPPINGS, SUET.

You can exchange one food for another in the same group. For example, oatmeal may be used instead of wheat, and eggs, or sometimes beans, instead of meat; but oatmeal cannot be used instead of milk. Use both oatmeal and milk.

YOU NEED SOME FOOD FROM EACH GROUP
EVERY DAY—DON'T SKIP ANY.

U. S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE

U. S. Food Administration, Washington, D. C.

United States Food Leaflet No. 4.